

# 當催淚彈來襲 香港人應該

# 如何自保？

文 | 名志

從6月底以來，香港「反送中」抗爭遊行不斷，香港媒體報導，員警百日來使用的催淚彈高達3100枚，可說是射遍各區大街小巷。有人說：「如果沒聞過催淚彈就不算香港人」，這像是自嘲，又有些無奈，但大家仍然要注意催淚彈可能帶來的傷害與影響。

## 催淚彈可能引起的主要症狀

催淚彈又稱催淚瓦斯，是一種帶有催淚性刺激劑的非致命性化學武器，使用的化學物質包括：2-氯苯乙酮（西恩、CN）、鄰-氯代苯亞甲基丙二腈（西埃斯、CS）和辣椒素等，主要是刺激眼睛、鼻子、口腔、皮膚，和肺部的黏膜部位。

### ① 眼睛症狀

劇烈的疼痛、大量流淚、暫時失明、怕光、眼瞼痙攣、難以張開等。曾有文獻指出，催淚彈增加患者日後罹患白內障及青光眼的機會，可能是殘留物質刺激眼部太久所致。

### ② 呼吸道症狀

打噴嚏、流鼻涕、咳嗽、呼吸困難、胸痛、喉嚨和鼻腔灼燒般疼痛等，曾有民眾吸入催淚彈煙霧後，劇烈咳嗽而咳血。

若本身有長期氣管方面疾患，吸入高濃度的催淚氣體後，發炎的地方水腫和分泌會加劇，



導致氣管收縮，嚴重可能造成窒息死亡。

### ③ 皮膚症狀

當裸露的皮膚接觸到含CS的催淚彈時，可能引起皮膚化學灼傷及起水疱，也可能誘發過敏性、接觸性皮炎。此外，有案例顯示，施放催淚彈附近的住戶，幼兒在穿了曝曬在戶外的衣物後，身上出現紅疹，醫師認為可能為催淚彈造成，因為四肢並無紅腫，只有穿著衣服的部位出現紅疹。

### ④ 腸胃症狀

流口水、噁心嘔吐，及腹痛、腹瀉等。如把接觸到催淚彈物質的口水嚥下，便可能刺激胃部，導致作嘔；而化學物質進到

小腸及大腸，則會刺激腸蠕動，引起腹痛或腹瀉的情況。

## 居家社區遭施放催淚彈的處理

面對警方轟炸式的施放催淚彈，居住在附近的社區居民，必然也會受到影響，一些香港民眾在家都能聞得到催淚彈的味道，那麼社區如遇到催淚彈施放，應該注意以下幾點，以降低催淚彈對人體所帶來的危害。

### ① 衣物和布料材質物品的處理

如果衣物曾暴露在催淚彈煙霧中，不可和其他衣服一起存放和洗滌，可使用洗衣粉清洗後再穿。住戶若有開門窗，家中的窗簾布、布偶、絨布沙發，應清潔數次或丟棄。

### ② 家具及冷氣清潔

如家中聞到催淚彈的味道，家具可用清潔劑擦拭乾淨。若催淚氣體進入冷氣機，濾芯則應即時替換。

### ③ 食物的清潔

如進食被毒氣污染的食物，也會出現中毒反應，因此如有食物暴露在可能遭受催淚彈煙霧污染的環境下，應該全面清洗或丟棄。

### ④ 備用物品及藥物

準備生理食鹽水及口罩，若在沒有口罩的情況下遇到施放催淚彈，可使用溼毛巾摀住口鼻。哮喘患者聞到催淚彈，可能有呼吸困難的症狀，可隨身帶著哮喘



▲準備口罩及生理食鹽水等物。

藥，以備不時之需。

### ⑤ 身體清潔

為減少催淚彈帶來的副作用，應即時使用生理鹽水或水清洗眼睛，暴露的皮膚也應清洗，並通過咳嗽、吐出口水、擤鼻涕的方式，將催淚彈的化學成分排出體外，避免吞下受污染的口水，造成腸胃不適。

### ⑥ 其他注意事項

過去，國外巴林的示威活動中，曾有催淚彈直接射入一男子家中，該中年男子吸入大量毒氣後，出現呼吸衰竭，送醫隔日便不治身亡。住宅為較密閉空間，如居家遭受催淚彈波及，可先往高樓層或通風良好、有新鮮空氣的地方躲避，待半小時或1小時後，再回家清潔。

外國的催淚彈多在空曠處施放，香港卻出現在地鐵站施放的情況。2014年「雨傘運動」時，便有醫師站出來呼籲「保護下一代，勿放催淚彈」，希望警方在使用催淚彈時能三思而後行。對於身體健康的民眾來說，催淚彈的負面影響可能是暫時性的，但暴露時間的長短、吸入量的多少，以及個人身體狀況的不同，可能造成的傷害是久遠的，不得不謹慎處理。

整版圖片：FOTOLIA

## 保健常識 | 空汙傷眼 擠眉弄眼幫眼球呼吸

文 | 歐素美

空汙可能影響視力！醫師提醒，眼睛直接暴露在空汙環境中，會引起過敏、發癢等不適。

很多人會習慣性揉眼睛，易導致散光或近視，影響視力，因此鼓勵民眾常「擠眉弄眼」，幫助眼角膜呼吸，藉由擠出眼淚及溼潤眼球，排出髒汙；平常有空

時，也可以用夾鏈袋裝溫水熱敷，幫助眼睛放鬆。

### 揉眼睛易導致散光或近視

眼科醫師袁漢良說，空氣質量不佳時，有人會戴口罩保護呼吸道，但眼睛卻直接暴露在髒汙環境中，難以防範。很多小朋友因眼睛過敏發癢就揉眼睛，造成散光，甚至被誤以為近視，因此呼籲民眾以「擠眉弄眼」取代揉眼，維護眼睛健康。

他說，因眼角膜沒有血管，是全身最敏感的地方，靠眨眼可讓眼淚流動，吸收氧氣，帶進眼球，冬季乾冷時更需常用力眨眼。

### 自備夾鏈袋裝水熱敷眼睛

他強調，眨眼跟呼吸一樣重要，人不眨眼最多維持3~5分鐘就受不了，因為眨眼就是眼角膜的呼吸，呼吸次數與眨眼次數差不多。最重要的是，眨眼可以把空汙、灰塵、霧霾微粒擠出

去，所以「擠眉弄眼」最好用力擠出眼淚，讓眼淚流動，吸收空氣中的氧氣，傳回角膜，才會讓眼睛發亮。

坊間流行「洗眼睛」或以熱敷方式改善眼睛乾澀等不適，袁漢良說，洗眼睛較有感染疑慮；熱敷因市售的眼罩等覆蓋性不夠密合，效果有限，並應注意時間及溫度，因眼皮是全身皮膚最薄的地方，若溫度太高及時間太長，恐造成眼皮水腫，反而對眼



民眾可自備夾鏈袋，裝溫水，放在眼皮上。

球造成壓力。

他建議民眾可自備夾鏈袋，裝約40°C的溫水，放在眼皮上，因夾鏈袋柔軟性足夠，剛好可熱敷到最容易疲勞的眼角部位，約2分鐘後水冷了，再將水倒掉，夾鏈袋還可再利用，十分方便。

（轉載自自由時報）

## 扎針耗氣嗎？



醫道尋真

文 | 肖川

經常聽到有病人說扎針會耗氣，我問為甚麼？答曰：「我扎了一段時間的針灸，感覺胳膊、腿發軟，渾身沒勁。」這種說法有沒有道理呢？有道理，也沒有道理。

首先說一說甚麼是氣？中國古代哲學認為，氣是運動著的、至精至微的一種物質，是構成宇宙萬物的最基本元素，是本原。氣分清、濁，清氣上行，積陽為天；濁氣下降，積陰為地。而人是宇宙的產物，所以人也是由氣構成的，正如《素問·寶命全形論》中說：「人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。」中醫基礎理論認為，氣是維持人體生命活動的最基本物質。人體的一切生理活動，比如：呼吸、血液循環、飲食、排泄、走路、體力勞動、抵禦外邪等等，所有的活動都是靠氣來完成的，換句話說，就是要消耗氣這種能量的，但是人體又能夠生成氣。人體通

過肺吸入自然界的清氣，通過脾胃消化水穀中的精微物質，在元氣的參與下，可以產生氣。西醫說是吸入的氧氣和消化後的食物發生了化學反應，釋放出了能量，也叫能量代謝。

人體氣的消耗和生成總是在動態平衡中。如果氣的消耗超過了生成，人就會感覺倦怠乏力、氣短等氣虛表現。反之，人會精力旺盛，渾身有力。比如：一個人幹重活或長跑後會出汗、感覺疲乏，這是因為過度的活動消耗了人體的氣；當吃東西或休息後會感覺輕鬆，就是氣又補回來了。

針灸是通過調動人體的氣來起作用的。《靈樞·刺節真邪》說：「用針之類，在於調氣。」通俗的講，就是使人體分布不平衡的氣血，重新分布，使其陰陽平衡。臨床上經常見到，如果病人元氣太虛的話，針灸效果不好，

就是治好了，也容易反覆。元氣太虛，氣不能充滿人體的所有經絡，好多經絡就像河流缺水一樣，處於斷流狀態，你扎針的時候，穴位下沒有氣，也不能得氣，當然療效就不好，就像你打電話，沒有信號，你能打出去嗎？

記得胡光老師曾說過：「偏癱的病人，你老是扎醒腦開竅針法效果不好，如果你先扎幾天的老十針，再扎醒腦開竅針法，效果就特別好。」原因就是偏癱病

人很多是元氣虛，直接針灸效果不好，先用老十針補足氣血，再扎針，效果就好了。這說明針法是分補瀉的，如果用補益氣血的穴位和手法，就會起到補氣的作用。如果病人本來就氣虛，還不注意補氣，病人的氣會更虛，甚至會加重病情。

所以，扎針是否耗氣，不能一概而論，它和針刺的選穴配伍，以及針刺手法是補法，還是瀉法，都有關係。



扎針耗氣這種說法，到底有沒有道理呢？